



Vorstellung - Visualisierung

A-Trainer-Ausbildung 2014
Deutscher Badmintonverband
Saarbrücken, 25. Oktober 2014

Dr. Sebastian Brückner



Was ist Vorstellungstraining?

- ▶ eine Situation mental zu erleben bzw. wieder zu erleben
- ▶ Idealerweise so viele Sinneseindrücke wie möglich einbauen
 - ▶ Sehen – visuell
 - ▶ Hören – auditiv
 - ▶ Fühlen – kinästhetisch, taktil
 - ▶ Riechen – olfaktorisch
 - ▶ Schmecken – gustatorisch

Erfolgreiche Athleten...

- Effektive Erregungsregulation
- **Bewegungsvorstellung**, Zielsetzung
- Detaillierte WK-Pläne
- Strategien zur Bewältigung bei Ablenkung
- Einhalten von Vor-WK-Plänen
- Bessere Konzentration

→ insgesamt: mental
vorbereitet



Erfahrungswerte Vorstellung

“Before the (Olympic) trials I was doing a lot of relaxing exercises and visualization. And I think that that helped me to get a feel of what it was gonna be like when I got there. I knew that I had done everything that I could to get ready for that meet, both physically and mentally“

- Michael Phelps

Funktioniert Vorstellung?

- ▶ **Erfahrungsberichte**
- ▶ **Einzelfallstudien**
- ▶ **Psychologische Trainingsprogramme**
- ▶ **Qualitative Studien**
- ▶ **Wissenschaftliche Studien**

Wie funktioniert Vorstellung

- ▶ **Psychoneuromuskuläre Theorie**
 - ▶ Bewegungsvorstellungstraining aktiviert die Muskeln genau wie physisches Training
- ▶ **Symbolische Lern-Theorie**
 - ▶ Bewegungsvorstellung als Coding-System um Bewegungen zu verstehen und zu erlernen (mentale Blaupause)
- ▶ **Psychologische Fähigkeits-Hypothese**
 - ▶ Durch Bewegungsvorstellungstraining verbessern und entwickeln sich psychologische Fähigkeiten (Konzentration, Selbstvertrauen, Umgang mit Angst/Druck)

Wie funktioniert Vorstellung

▶ Bioinformational Theorie

- ▶ Beim Bewegungsvorstellungstraining werden Verbindungen zwischen im Langzeitgedächtnis abgelegten Charakteristika eine Situation (Stimulus) und den gewünschten Charakteristika des Antwortverhaltens hergestellt und gestärkt

▶ Dreifach-Codierungs-Modell

- ▶ drei wichtige Aspekte der Vorstellung:
 - ▶ Die Vorstellung selbst
 - ▶ Die somatische Antwort
 - ▶ Die Bedeutung der Vorstellung

Vorstellung im Sport

- ▶ natürlich, leicht, trainierbar, effektiv, individuell (visueller, auditiver, kinästhetischer Typ)
- ▶ Oft mehr im Wettkampf als im Training angewendet
- ▶ Anwendungszeitpunkte
 - ▶ vor, *während* und nach dem Training
 - ▶ ergänzend zum Training
 - ▶ vor, während oder nach dem Wettkampf
 - ▶ als Teil der Reha bei Verletzungen

Vorstellung im Sport

Motivational

Kognitive

Spezifisch

Zielgerichtetes Verhalten

(Vorstellung, dass man selbst ein Turnier oder eine Medaille gewinnt)

Bewegungsausführung

(Vorstellung, der erfolgreichen Ausführung eines Keyplays)

Allgemein

Bewältigung

(Selbstvertrauen durch Vorstell. einer guten Leistung)

Erregungsregulation

(aktivierende/entspannende Vorstellung für opt. Leistung)

Strategie, Game Plan, Keyplay und Routinen

(Vorstellung der erfolgreichen Umsetzung der Strategie im Wettkampf)

Simon Amann (4xOS-Gold)

- Sensoren zur Messung des EKG vor, während und nach des WK
- Erfolgreiche Sprünge bei 180 Puls in den letzten Sekunden vor Verlassen des Balkens
- Ergebnis des Einsatzes mentaler Techniken, mentaler Vorbereitung





Ariane Friedrich

Wir haben Sie heute beim Training beobachtet, Frau Friedrich, auf dem Sportgelände Frankfurt-Niederrad. Das war schon eigenartig zu sehen: Sie laufen auf die Latte zu, als wollten Sie springen, drehen dann aber in hohem Tempo ab. Pause. Sie laufen wieder ein schnelles U. Nächste Pause.

Ich springe im Training nicht über die Latte. Nie. Seit eineinhalb Jahren habe ich keinen Trainingsprung mehr gemacht. Es gab drei kleine Ausnahmen, da wollten wir nur testen, ob mein Rücken hält. Wegen dem fing' s auch an. Ich hatte eine Wirbelsäulenstauchung, echt unangenehm und langwierig. Dann waren wir in Singapur im Trainingslager, und ich konnte immer noch nicht springen. Also hat mein Trainer Alternativen gesucht, wir haben Anläufe geübt und kontrolliert. Es hat wunderbar funktioniert. Diese Methode des Trainings ist rein aus der Not geboren.

Interview, Der Tagesspiegel, 10.08.2009



JAN FRODENO

Der Olympiasieger
über seinen Traum
vom Hawaii-Sieg

S. 16



Denken Sie an Ihren Olympiasieg in Peking zurück: Es war der Tag nach Ihrem 27. Geburtstag, Sie liefen mit Javier Gómez, Simon Whitfield und Bevan Docherty in Richtung Ziel. Welcher Film lief in Ihrem Kopf ab?

Ich hatte diese Situation mit meinem damaligen Trainer Roland Knoll gefühlt tausendfach trainiert, weil wir uns sicher waren, dass es auf eine Sprintentscheidung hinauslaufen würde. Ich habe jede einzelne Zelle darauf ausgerichtet, nach vorne zu sehen, ja nicht über die Schulter zu schauen. Deswegen wusste ich auch nicht, dass ich einen Vorsprung hatte und es am Ende gar kein Rennen um Haaresbreite war.



Vorstellung im Sport

▶ Was?

- ▶ Umfeld
- ▶ Vorstellungsart
 - ▶ Positiv
 - ▶ negativ
- ▶ Vorstellungsform
- ▶ Perspektive
 - ▶ Intern
 - ▶ Extern





Einflussfaktoren auf die Wirksamkeit des Vorstellungstr.

- ▶ **Art der Situation, Aufgabe**
 - ▶ Bei kognitiv dominierten Aufgaben (Wahrnehmung, Entscheidungsverhalten) größter Benefit
- ▶ **Leistungsstand des Sportlers**
 - ▶ Anfänger und Fortgeschrittene profitieren beide
- ▶ **Vorstellungsfähigkeit**
 - ▶ Klarheit und Kontrollierbarkeit, Lebhaftigkeit
- ▶ **Vorstellungs- und physisches Training verbinden**

Anwendungsbereiche

- ▶ **Konzentrationsfähigkeit verbessern**
- ▶ **Selbstvertrauen stärken**
- ▶ **Emotionale Reaktionen optimieren**
- ▶ **Aneignung und Verbesserung von Bewegungstechniken**
- ▶ **Aneignung und Verbesserung Taktik, Strategie**
- ▶ **Umgang mit Schmerzen und Verletzungen**
- ▶ **Problemlösung**

Vorstellung zum Technikerwerb

- ▶ **Technikerwerb und -anwendung**
- ▶ **Techniktraining**
- ▶ **Fehlererkennung und -korrektur**



Verbesserung spieltaktischer Fähigkeiten

- ▶ Strategieentwicklung
- ▶ Strategieerwerb
- ▶ Strategietraining
- ▶ Problemlösung



Vorstellung und Wettkampf/Leistung

- ▶ Vertrautheit mit Wettkampfstätte
- ▶ Mentales “Warm-up”
- ▶ Vor-Wettkampf-Routinen
- ▶ Vorausblick
- ▶ Rückblick



Schlüssel zum Erfolg

▶ Klarheit

▶ Alle Sinne nutzen, um die tatsächliche Erfahrung im Kopf so realistisch wie möglich (wieder) zu erleben

▶ Details im Umfeld beachten

▶ Kontrollierbarkeit

▶ Fähigkeit, Vorstellung so zu verändern, dass das passiert, was du erleben willst

▶ Erfolg an Stelle von Fehlern



Vorstellungstrainings- Programm

- ▶ **Vorstellungstest**
- ▶ **Richtiges Setting**
- ▶ **Entspannte Konzentration**
- ▶ **Realistische Erwartungen und Motivation**
- ▶ **Lebhafte und kontrollierbare Bilder**
- ▶ **Positiver Fokus**
- ▶ **Video- und Audio-Dateien**
- ▶ **Bewegungsausführung & -ergebnis vorstellen**
- ▶ **Vorstellung in Echtzeit**
- ▶ **Trainingszeitpunkt**